



TRABAJO FINAL

Para optar por el título de especialista de postgrado en: Atletismo para el Alto Rendimiento



Título: Aplicación de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la velocidad de traslación en los alumnos del área de velocidad valla de la categoría 14 - 15 años de la EIDE "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río.

Autor: Gonzalo Cruz Contreras

Tutor: MSc. Ernesto Santana García.

"Año 52 de la Revolución"

2010

Pensamiento

“ Los hombres crecen, crecen físicamente, de una manera visible crecen, cuando aprenden algo, cuando entran a poseer algo y cuando han hecho algún bien.”

José Martí

Agradecimientos.

- En el aspecto personal agradezco a mi familia, no hay suficientes palabras que puedan captar perfectamente el sentido de cuanto la presencia de ellos ha impactado en quien soy hoy.
- A mi tutor Ernesto Santana por el tiempo y dedicación con que afrontó mi trabajo.

A mis grandes amigos y compañeros que compartieron conmigo los buenos y malos momentos.

- A todas aquellas personas que de una forma u otra fueron capaces de aportar un granito de arena en la elaboración y preparación de este trabajo.
- A la Revolución y a Fidel por haberme dado la oportunidad de ser un profesional en la esfera del deporte, a todos les estoy muy agradecido.

Finalmente “GRACIAS”.

Dedicatoria.

A mi padre que desde el cielo me bendice.

A mi madre, mi gran estrella azul.

A mis hermanos, por sus empeños en convertirme en luz.

A mis hijos, que representan el tesoro máspreciado de mi vida.

A mi esposa y amiga por su comprensión amor y tolerancia, siempre pasión y esperanza.

A Yimi Rangel, mi eterna primavera.

Resumen

Este trabajo fue realizado con los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 - 15 años de la EIDE "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río pues al observar los resultados obtenidos en el primer Tes. pedagógico nos percatamos de que existían dificultades en los resultados de las capacidades físicas, fundamentalmente en la velocidad de traslación, a partir de eso nos dimos a la tarea de aplicar un conjunto de ejercicios que contribuyera a lograr un mayor nivel de desarrollo de estas capacidades en los estudiantes. Para ello aplicamos métodos investigativos como son: el **histórico-lógico** y el **inductivo-deductivo** dentro de los Teóricos; las **mediciones** y las **encuestas**, entre los Empíricos; de los Matemáticos el **análisis estadístico porcentual** y la **media aritmética**. Con la aplicación del conjunto de ejercicios se logró el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas del área velocidad vallas durante el entrenamiento deportivo.

Índice.

Índice.....	- 6 -
Introducción	8
Problema	10
Objeto de estudio	10
Objetivo.....	10
Preguntas científicas:	10
Tareas de investigación:.....	11
Métodos teóricos:.....	11
Métodos empíricos:.....	12
Métodos matemáticos	13
Población.....	13
Aporte práctico.....	13
Definiciones de términos	14
Capítulo I. Fundamentación teórica	15
Introducción	15
Planificación del entrenamiento deportivo.	15
¿Qué es la velocidad?.....	17
Factores determinantes de velocidad	18
El desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos deportivos.	20
Pruebas orientadas para evaluar los rendimientos de los atletas de velocidad vallas de la EIDE Ormaní Arenado Llonc.	27
Capítulo II. Análisis de los resultados	29
Introducción	29
Caracterización de la muestra en estudio.....	29
El diagnóstico de la investigación.....	30
Análisis de los resultados de la consulta a los documentos	32
Análisis de la encuesta a los entrenadores de velocidad vallas de la EIDE Ormaní Arenado Llonch.	32
Presentación del conjunto de ejercicios específicos para el desarrollo de la velocidad de traslación	35
Objetivo general y principios que sustentan el conjunto de ejercicios.	35
Caracterización del conjunto de ejercicios para el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas de velocidad valla de la EIDE Ormaní Arenado de Pinar del Río.....	36
Análisis de los resultados de las mediciones en distintos momentos de la aplicación del conjunto de ejercicios.....	40
Conclusiones	44
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

El atletismo es un deporte que está conformado por un total de 47 disciplinas que se desarrollan en campo y pista. Estas disciplinas se agrupan según sus características en 5 áreas fundamentales las cuales son: los saltos, lanzamientos, el área de las carreras de media y larga distancia, los eventos múltiples, y por último, el área que va a ser objeto de esta investigación: las carreras de velocidad, que se dividen en carreras planas y con vallas.

Dentro de las carreras con vallas se encuentran los 100 m/v femeninos, 110 m/v masculino y 400 m/v para los dos sexos.

Es de gran importancia para nuestros escolares la práctica sistemática de las actividades físicas con el fin de lograr un desarrollo armónico de las distintas capacidades condicionales y coordinativas, lo que ha de contribuir al fortalecimiento de la salud.

En el marco de la Educación Física, es necesario tener en cuenta que el hombre, además de poseer determinadas aptitudes (propiedades del cerebro), también posee determinadas condiciones morfológicas que le sirven de base para desarrollar capacidades físicas, por eso se puede plantear que todo hombre es el resultado de una actividad armónica entre el sistema nervioso central y las secciones periféricas del aparato locomotor, en particular, el sistema muscular.

Teniendo en cuenta estas condiciones morfo fisiológicas que posee el organismo humano, se puede considerar, que la fuerza, la velocidad y la resistencia son capacidades físicas, ya que ellas se desarrollan sobre la base de esas condiciones o propiedades orgánicas. Llama la atención que la primera corresponde a una de las capacidades que en el joven es fuertemente reforzada por sus características motrices ya que el engrosamiento de los músculos le permite una gran ganancia en fuerza y velocidad en las edades de 14-15 años, por lo que esta etapa de vida es propicia para la potenciación de la velocidad de traslación, según la opinión de los autores consultados al respecto, entre los que se pueden mencionar a Harre , D (1986) Y Platronoo y Mijailova (2001), la cuestión está en que no ocurre del mismo modo con

respecto a la resistencia, cuyo desarrollo presupone una mayor maduración orgánica y funcional, así como demanda la disponibilidad mayor de las reservas energéticas, tal como lo argumenta Romero Frometa, E. (2002) y Zint, Frit (1992).

A través de los resultados obtenidos a partir de mediciones aplicadas de forma sistemática durante el proceso de preparación de los atletas de velocidad vallas, categorías 14 -15 años, se constata la existencia de insuficiencias en el desarrollo de la velocidad de traslación de estos, de lo cual se infiere que su tratamiento es inefectivo, lo cual sugiere la implementación de alternativas urgentes para resolver el desarrollo de una de las direcciones determinantes más importantes para el rendimiento en los eventos comprometidos en esta área del Atletismo. El estudio diagnóstico sobre la base del análisis del contenido del Programa de Preparación del Deportista aunque ofrece orientaciones ricas y bien asociadas a las características psicomotrices para las edades antes referidas, plantea la aplicación de ejercicios alejados de la disponibilidad material real, por lo que no pueden utilizarse en la solución de las tareas del entrenamiento de los atletas pinareños, por tal motivo se infiere la necesidad de implementar opciones que se enfoquen en las particularidades de las condiciones en que sucede la formación deportiva en este territorio y de acuerdo con las demandas de este equipo deportivo.

Sobre la base de estas necesidades y de los presupuestos teóricos que arroja la bibliografía especializada, se consultaron los estudios de profesionales competentes y de gran prestigio en el campo de la investigación, relacionados con el tema a investigar, entre ellos se pueden referir: González, A. (1990), Acosta Ceballo 1996), A. (1 Jorge de Hegedüs (Arg.). Abril 1997 y Osolin, N. (1989), Todos estos autores, de una manera u otra, han dirigido sus análisis al desarrollo de la velocidad de traslación en los atletas del área de vallas, a partir de elaborar diferentes resultados científicos en función de la problemática; sin embargo valdría la pena preguntar: ¿Por qué los atletas no poseen el nivel de desarrollo en la capacidad de velocidad de traslación en la disciplina de carreras con vallas?

Esta y otras muchas interrogantes se pudieran formular en la búsqueda de solución al siguiente problema científico.

Problema

¿Cómo contribuir al desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 -15 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río?

Objeto de estudio

El proceso de entrenamiento deportivo para el desarrollo de la velocidad en alumnos de velocidad valla.

Objetivo

Aplicar un conjunto de ejercicios específicos para mejorar la velocidad de traslación de alumnos de velocidad valla de la categoría 14 -15 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Para la solución del problema se plantean las siguientes

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos metodológicos que caracterizan el proceso de entrenamiento de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad vallas de la categoría 14-15 años?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta el desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad vallas de la categoría 14-15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río?
3. ¿Qué aspectos deben caracterizar un conjunto de ejercicios específicos para mejorar la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 – 15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río?
4. ¿Qué factibilidad práctica posee la aplicación de un conjunto de ejercicios específicos elaborado para mejorar la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 – 15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río?

Para dar respuestas a las interrogantes anteriores se han planteado las siguientes.

Tareas de investigación:

1. Determinación de los referentes teóricos metodológicos que caracterizan el proceso de entrenamiento para mejorar la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14-15-años.
2. Diagnóstico del estado actual que presenta el desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14-15-años de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río.
3. Aplicación de un conjunto de ejercicios específicos para el desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14-15 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.
4. Valoración de la factibilidad práctica que posee la aplicación del conjunto de ejercicios específicos elaborado para contribuir al desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 - 15 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Tipo de Investigación: El proceder investigativo se enmarca en un diseño pre-experimental con un enfoque descriptivo – explicativo de los fenómenos referidos al objeto de estudio. La plataforma metodológica de la investigación la constituye el método materialista - dialéctico e histórico, lo cual se identifica con un enfoque de investigación integral, las relaciones causales y funcionales del objeto de estudio, generando la dinámica de dicho objeto y facilitando la necesidad de puntualizar las relaciones más esenciales y contradictorias que actúan simultáneamente, determinada por el diseño teórico, se asienta en la dialéctica materialista, desde sus leyes y categorías, mediante un enfoque integral de investigación que emplea métodos teóricos, empíricos y matemáticos – estadísticos.

Métodos teóricos:

Histórico – lógico: Para el estudio de los referentes teóricos-metodológicos del desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad vallas durante el entrenamiento deportivo.

Análisis – síntesis: Para conocer las cualidades del objeto de investigación, el campo de acción y sus relaciones internas durante todo el proceso investigativo.

Inducción – deducción: para comprender, explicar y hacer generalizaciones sobre el objeto de estudio y para comprender fenómenos particulares dentro de este propiciándose la valoración de las teorías existentes sobre el tema, en el contexto nacional y territorial, facilitando la identificación de las principales tendencias en que se ha manifestado el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad vallas durante el entrenamiento deportivo en la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río.

Hipotético – deductivo: Para la interpretación de los resultados de los estudios de diagnóstico y factibilidad práctica en el pronóstico y verificación de nuevas predicciones empíricas que son sometidas a verificación.

Métodos empíricos:

Pre – experimento: Para realizar la validación de la propuesta a partir de la comparación del estado inicial y final en cuanto a los indicadores seleccionados.

Encuesta a entrenadores: A través de su uso fue posible constatar el conocimiento, posiciones y experiencias en cuanto a los aspectos relacionados con el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad vallas de la categoría 14-15 años durante el entrenamiento deportivo.

Observación: Permitió constatar la frecuencia de aplicación de distintos medios y métodos para el desarrollo de la velocidad, así como el seguimiento al trabajo diferenciado a través de ejercicios específicos.

Trabajo con documentos: Para establecer el diagnóstico sobre las orientaciones del programa de Preparación del deportista de atletismo para el área de velocidad, respecto al tratamiento de la velocidad de traslación como dirección determinante del rendimiento deportivo de los alumnos de velocidad vallas, categoría 14-15 años de edad.

Métodos matemáticos

Estadística descriptiva

Media Aritmética. Como estadígrafo de tendencia central para la determinación de los valores alrededor de los cuales se manifiestan los resultados del grupo estudiado.

Para el procesamiento de la información recopilada durante la investigación, se empleó la media aritmética y para el análisis y comparación de los datos obtenidos en los estudios de diagnóstico y factibilidad práctica.

Población

Está conformada por 8 alumnos que constituyen la matrícula del área de velocidad valla de la categoría 14 - 15 años de la EIDE "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río.

Aporte práctico

Lo constituye la aplicación de un conjunto de ejercicios específicos que contribuye de manera factible al desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad vallas de la categoría 14-15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch, además es útil para los entrenadores, que lo pueden aplicar en las sesiones de entrenamiento deportivo.

Novedad del tema: Radica en la concepción de la aplicación de un conjunto de ejercicios específicos que ofrece una metodología organizada para el desarrollo de la velocidad de traslación en los atletas de la categoría 14-15-años de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río y puede ser aplicado por los entrenadores durante las sesiones de entrenamiento.

La tesis se estructura a partir de una **introducción**, que contiene el diseño teórico-metodológico y dos **capítulos**: el **capítulo I** con los referentes teórico-metodológicos, el **capítulo II** con la caracterización del estado actual del desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad vallas de la EIDE Ormani Arenado Llonch y el conjunto de ejercicios específicos a aplicar .

Definiciones de términos

Conjunto de ejercicios físicos

Es el conjunto de acciones motoras que se utilizan para cumplir con las tareas de la preparación de los deportistas, enfocadas a la técnica, la táctica, psicológica, física general y especial.

Velocidad. Es la capacidad que nos permitirá una respuesta motriz en el mínimo de tiempo posible

Eficiencia Física

Es la expresión del desarrollo de las capacidades físicas o motrices alcanzadas como consecuencias de la interacción del medio con el organismo del hombre como ser social.

(Hermenegildo Pila 1987).

Capacidad Física

Son aquellas condiciones orgánicas, básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas.

Entrenamiento Deportivo

Proceso pedagógico encaminado al desarrollo de la capacidad del rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico-funcional de su organismo, la formación y desarrollo de sus cualidades morales y evolutivas, de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social.

Efectividad:

Logro en el alcance de los objetivos propuestos. En este caso, para el autor de esta investigación está identificada como el incremento de velocidad de traslación.

Capítulo I. Fundamentación teórica

Introducción

En el proceso de entrenamiento de los atletas de velocidad vallas, la rapidez o velocidad de traslación constituye una de las direcciones determinantes a trabajar con mayor prestación. Aunque existen criterios diversos con respecto a las posibilidades de desarrollar esta cualidad motriz, entre ellas, la idea de subordinarla a factores genéticos pre disponentes sin los cuales no sería posible especializar a un atleta en las distancias cortas, aunque hay mucho de razón en ello, también es innegable que el tratamiento sistemático de los factores que la condicionan, tales como: el nivel técnico, la fuerza, la movilidad, la capacidad de relajación, los esfuerzos volitivos, entre otros, permiten avances significativos en cuanto a su manifestación.

La práctica pedagógica de más de 25 años enfrentando la preparación de atletas escolares en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) de Pinar del Rio, constata las teorías en cuanto a la demanda del auxilio de una amplia variedad de métodos y medios dentro del sistema de preparación para el desarrollo de la velocidad de traslación, como condición indispensable para evitar la aparición temprana e indeseada de la llamada barrera de velocidad, la cual tiene entre sus principales causas, la ineficiencia de los estímulos para provocar modificaciones en el sistema neuromotor, una vez que este se adapta por hacerse reiterativo y monótono. La elección de los ejercicios que habrán de conformar un conjunto o sistema de preparación debe tener cuenta las características de los individuos para los que van destinados, así como las demandas de la modalidad deportiva y la disponibilidad material para su realización. En el presente capítulo se pretende sistematizar una serie de teorías sobre el proceso de entrenamiento de la velocidad de traslación para los atletas de velocidad vallas de las categorías 14-15 años.

Planificación del entrenamiento deportivo.

El mejoramiento progresivo del rendimiento físico es el objetivo que tiene un deportista al desarrollar un entrenamiento en las diferentes etapas de su vida deportiva. Si la aplicación de los estímulos de entrenamiento es inadecuada a la edad correspondiente podría producir una falta de motivación, un abandono temprano del deporte, lesiones crónicas o finalmente limitaciones en la obtención de un máximo rendimiento deportivo.

En la formación de un deportista existen ciertas fases durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene ritmos de desarrollo que son distintos para las diferentes cualidades de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y técnica, estas son las llamadas **fases sensibles**. Existen fases de mayor sensibilidad en diferentes edades para cada una de las cualidades físicas que se deben aprovechar para obtener un mayor rendimiento en esos períodos y garantizar un resultado deportivo a largo plazo. Como por ejemplo, el desarrollo de la fuerza tiene una fase más sensible para obtener el máximo de rendimiento en una edad diferente a la cualidad de resistencia o bien de la velocidad. El aprendizaje de los gestos técnicos se debe desarrollar totalmente en las edades correspondiente a la fase prepuberal; la velocidad de reacción se debe desarrollar al máximo en edades tempranas y no en edades juveniles. Muchas veces por insistencia de ciertos entrenadores, desarrollan en los deportistas en formación, el máximo potencial de cualidades físicas a una edad más temprana del que su organismo puede recibir. Muchos deportistas en edades infantiles y juveniles abandonan prematuramente el deporte por la presión de un entrenamiento inadecuado para esa etapa de vida.

En la formación de los deportistas a largo plazo se deben desarrollar las cualidades en las fases correspondientes y con la duración de tiempo requerido para ello, evitando una pérdida de tiempo, que se ve disminuido cada temporada por el aumento de horas lectivas en la docencia y una reducción de sus horas libres. Esta es una realidad que los entrenadores deben asumir para poder gestionar el tiempo que resta y distribuir y economizar el mismo para aplicar estímulos precisos en las etapas correspondientes y de esta manera evitar una pérdida de tiempo.

Posterior al conocimiento y la aplicación de las fases sensibles en la formación del deportista se deben planificar un volumen e intensidad adecuados en cada una de las fases sensibles aplicadas que garanticen un entrenamiento máximo en edades adultas. Algunos deportistas en su etapa madura han sufrido lesiones reiterativas en la competencia del alto rendimiento deportivo, posiblemente a causa de que en ciertas edades no tuvieron un desarrollo adecuado de las cargas de entrenamiento en determinadas cualidades. Forzar los procesos de desarrollo aplicando cargas superiores en ciertas edades puede conducir al detenimiento del progreso deportivo

como también a alteraciones en los sistemas funcionales del organismo que podrían aparecer en etapas posteriores donde se intensifica aún más el entrenamiento.

La formación de un deportista de alto nivel es un proceso fundamental basado en leyes biológicas de maduración donde las planificaciones anuales, las cualidades físicas y las cargas de entrenamiento se relacionan e interactúan entre sí, con la finalidad de obtener logros efectivos en la edad de máximo rendimiento.

¿Qué es la velocidad?

Resistencia. Metabolismo. Según el estudio realizado por Jorge de Hegedüs (Arg.) la velocidad es una capacidad compleja que presenta distintas instancias. Por dicha causa es necesario entrenar en forma analítica la reacción, la aceleración, la máxima velocidad y también su resistencia. Con ello se optimizan tanto los factores neuromusculares como también el correspondiente metabolismo.

Continúa planteando Jorge de Hegedüs (Arg.), “desde el punto de vista funcional la velocidad es una capacidad biotécnica compleja, la cual se manifiesta a través de distintas acciones” y por dicha causa algunos hablan de ella como “*velocidad a reaccionar y accionar*” (Martin, 1978), mientras que otros la aprecian de forma más abarcadora: velocidad de reacción, velocidad en los movimientos aislados, velocidad en la frecuencia de los movimientos en la unidad de tiempo, velocidad de desplazamiento o traslación (Hollmann, Hettinger, 1976, 1980, 1990).

Sin embargo la velocidad no se manifiesta en todas las personas de la misma forma, y ello es consecuencia de distintos factores, los cuales son respuesta a factores de índole: metabólico energéticos, neuromusculares.

En el análisis del estudio Hegedüs podemos plantear que la velocidad mediante la cual se puede desarrollar determinada tarea no es igual en todas las personas; ya que existen los que son muy veloces, mientras que otros se desempeñan para el mismo hecho, de manera más lenta. Esto demuestra que existen factores determinantes de la velocidad, factores que posibilitan por un lado personas de alto nivel de rendimiento en esta capacidad mientras que otros están muy alejados de este alto nivel rendimiento, ya que cuando el individuo presenta condiciones óptimas de metabolismo y factores neuromusculares puede decir que tiene las condiciones para estar en un alto nivel de la

capacidad. Si entrelazamos todas estas condiciones o se intercalan en un individuo, encontraremos extremos que se presentan en una elevada gama de valores.

Factores determinantes de velocidad

El "mosaico" , componente de fibras musculares que estructuran a un músculo o un grupo, de los mismos es elemento decisivo para el desarrollo de la velocidad. La división de fibras musculares se clasifica en Fibras Tipo I y Fibras Tipo II (a) Oxidativas que son Oxidativas, Resistentes, Buen Metabolismo glucogénico y de los ácidos grasos. Fibra Tipo II (c) Resistencia de velocidad (?). Fibra Tipo II (a) y Fibra Tipo II (b) Elevada velocidad de contracción de la fibra muscular, sensibles al cansancio, elevada producción de energía en la unidad de tiempo.

Con la ayuda de esta clasificación que expone Hegedüs en su estudio, es obvio que una elevada proporción de fibras de contracción rápida II facilita ventajas sobre los que tengan preponderancia de fibras oxidativas I, es decir, que los alumnos que tengan estas últimas fibras musculares se verán muy superados por alumnos que tengan la primera clasificación de fibras musculares.

Continúa Hegedüs planteando que no son los únicos factores que influyen en la velocidad, sino que la Coordinación Intramuscular: fuerza dinámica, viscosidad muscular, la temperatura corporal, la glucólisis anaeróbica, la magnitud de ATP-C y, la flexibilidad, son factores que influyen correlacionados con las fibras musculares al alcanzar gran nivel de rendimiento de la capacidad de velocidad

Importancia del entrenamiento deportivo.

El entrenamiento deportivo en nuestra sociedad constituye un factor muy importante para lograr personalidades comunistas, multilateral y armónicamente desarrolladas.

Marx y Engels entendían por educación tres cosas: la educación mental, el entrenamiento deportivo y la educación política, de ahí la importancia para situarlo en la educación comunista de nuestros alumnos; pues en sus escritos se observa el interés por esta disciplina como un eficaz medio educativo para niños y jóvenes.

Lenin destacó la importancia del entrenamiento deportivo como una necesidad para lograr una juventud más vivaz y alegre. No podemos dejar de analizar e interpretar el pensamiento de dos grandes personalidades , una de ellas , José Martí, nuestro héroe nacional, quien expresó: (...) "A los niños es preciso robustecerles el cuerpo a medida

que se le robustece el espíritu, el otro, “nuestro comandante en jefe Fidel Castro planteó: (...) “no basta con que formemos mentalmente a jóvenes y niños hay que fortalecerlos físicamente”.

Con la llegada de nuestra revolución el deporte se convirtió en un derecho del pueblo permitiendo así, que actualmente millones de niños, jóvenes y adultos practiquen ejercicios físicos.

El entrenamiento deportivo fortalece la salud del ser humano, al desarrollarse y perfeccionarse físicamente, ejerce una influencia positiva, sustancial, en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos y concepción científica del mundo. El mismo abre posibilidades para la formación de la conciencia de una conducta altamente moral, al mismo tiempo, proporciona la alegría de comunicarse, de compartir las emociones y el sentido del colectivismo.

En sentido general podemos afirmar que en los países socialistas que tienen como objetivo esencial el bienestar del propio hombre y su desarrollo integral, es posible la realización más completa y adecuada de las diferentes disciplinas deportivas en el proceso de formación integral de la personalidad.

El entrenamiento deportivo tiene una marcada relación con los componentes de la educación de la personalidad de jóvenes y niños en general, pues sus objetivos van dirigidos al desarrollo físico y la transmisión de conocimientos teóricos, la formación de convicciones y el desarrollo de cualidades morales, sociales e individuales de la personalidad del ser humano.

También por la participación activa de los alumnos en diferentes actividades útiles para el colectivo y para la sociedad, en el entrenamiento deportivo se debe saber actuar con justeza, tener convicciones de que se va a defender con energía y coraje. El entrenador debe ser un ejemplo vivo para su colectivo de alumnos, tratando de insertar la educación patriótica - militar que sirve de formación para los jóvenes en la defensa de la patria, fortaleciendo el espíritu combativo de estos y sus habilidades a través de diferentes deportes y la satisfacción plena de las diferentes necesidades del individuo.

Dentro del sistema educacional el entrenamiento deportivo responde a la necesidad de formar, para el bienestar de todos, individuos sanos, fuertes, resistentes física y mentalmente.

Se perfecciona la capacidad de rendimiento de niños y jóvenes, hacia la salud, así como la formación de la personalidad socialista, la capacidad de los movimientos, la capacidad de rendimiento, la creación de hábitos higiénicos, así como el desarrollo óptimo de cualidades morales dirigidas a lograr una vida placentera y sana y una adecuada cultura física y deportiva. De ahí que nuestro pueblo haya ganado mucho en tener bienestar y prolongación larga de la vida de todos los ciudadanos.

A través del entrenamiento deportivo se crean condiciones favorables para el desarrollo del colectivismo en los alumnos. Se imprime una influencia especial en la fisonomía moral y volitiva del carácter, los estudiantes comienzan a tener dominio de sí mismo y capacidad para dirigir sus actos e iniciativas. Estas cualidades repetidas se convierten en rasgos morales de los alumnos, permitiendo un mayor desarrollo y perfeccionamiento en su trabajo y vida futura.

Esta disciplina ha demostrado que su práctica de forma sistemática, favorece la salud y la resistencia frente a la fatiga y favorece también la productividad en el trabajo, pues aquellas personas que llevan una vida sedentaria no poseen estos beneficios. Inculcarle el hábito del entrenamiento deportivo, ayuda físicamente al niño y lo prepara para la vida.

El desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos deportivos.

Según Ariel Ruiz Aguilera el desarrollo de un hombre comunista, está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad. Cuando se habla de formación integral debe entenderse como la culminación de un proceso de desarrollo de las potencialidades del hombre dirigido a lograr la plenitud de sus facultades intelectuales, física y espirituales.

El entrenamiento deportivo como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad comunista, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el

mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus cualidades morales y evolutivas de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social.

Al hablar de desarrollo y perfeccionamiento físico como parte de la formación multilateral y armónica de la personalidad, se abarca no solo las influencias internas biológicas sino también las externas sociales, es decir, la contribución que brinda la práctica sistemática de las diferentes formas del contenido de la actividad (físico deportiva) en el desarrollo de las capacidades intelectuales, políticas, éticas, evolutivas, moral, politécnicas, patrióticas y laborales del individuo.

En el medio social, la actividad deportiva ejerce con sus diferentes exigencias físicas y psíquicas que muchas de ellas sean más elevadas que las actividades laborales y que tengan una influencia significativa sobre el desarrollo de las funciones y cualidades psíquicas de la personalidad, sensaciones, percepciones, representaciones, pensamientos, memoria, sentimientos, motivos, intereses, convicciones, costumbres, etc. Contribuye además, poderosamente, a la consecución de los demás componentes de la personalidad teniendo en cuenta que en el entrenamiento deportivo se controla el desarrollo de las capacidades físicas y en este trabajo se plasma el resultado obtenido mediante los Tes. pedagógicos, la calidad o aspecto cualitativo y calificativo y vemos la estrecha relación que existe con las capacidades físicas.

Según cita del propio autor antes mencionado, las capacidades y su desarrollo han sido motivo de gran preocupación y estudio en diferentes países. El resultado de su investigación ha permitido avanzar en este sentido pero aún queda mucho por conocer, sin embargo, en la actualidad se puede plantear que desde el punto de vista de la psicología marxista, el desarrollo de las capacidades del hombre es un proceso socialmente fundamentado, que tiene como base la relación de las condiciones biológicas internas y las sociales externas.

Si se parte de la idea fundamental de que..."las capacidades como realidad son el producto de la interacción de las propiedades psíquicas del individuo y las condiciones sociales de las cuales se produce el desarrollo..." lo esencial verdaderamente radica en

cuáles son las condiciones sociales sobre el desarrollo de las capacidades y cómo se efectúan estas influencias.

Las capacidades se ponen de manifiesto solo en las actividades y además se desarrollan no en los conocimientos, habilidades y hábitos como tales, sino en el proceso de adquisición de esta; es decir, la velocidad la profundidad, la facilidad y la solidez que tenga el proceso de adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades son de gran importancia para la actividad determinada.

V.I Lenin también dio su opinión cuando subrayó: “que es absurdo esperar que en la sociedad haya una igualdad de fuerzas y capacidades en las personas”. El grado de desarrollo de una u otra capacidad en las diferentes personas que se ocupan de una misma actividad es diferente porque al dominar la misma, cada individuo descubre en sí mismo las capacidades ocultas.

Si analizamos las consideraciones anteriores, que son válidas para la capacidad intelectual, es necesario tener en cuenta que el hombre a punto de poseer determinadas aptitudes (del cerebro) también posee condiciones morfo-fisiológica que le sirven de base para desarrollar capacidades físicas por eso podemos plantear que todo movimiento del hombre es resultado de una aptitud armónica entre el sistema nervioso central y las secciones periféricas del aparato motor, en particular, el sistema muscular.

Leonel Abramouth Benguer plantea que “las aptitudes son particularidades de la constitución y funcionamiento del sistema nervioso y los órganos de los sentidos que son de gran importancia para el desarrollo de las capacidades.”

En particular, en el desarrollo de la velocidad de traslación según el autor Eduardo Romero Frómeta, son muchos los factores que de una forma u otra contribuyen a que la carrera sea más rápida; pero de todos ellos los principales son las frecuencias y longitud de pasos. Se entiende por frecuencia la cantidad de pasos que ejecuta un corredor en una unidad de tiempo y por longitud de pasos, a la medida lineal que existe entre el instante final de despegue posterior y el instante de contacto.

La capacidad de efectuar rápidamente los movimientos cíclicos y acíclicos, las aceleraciones explosivas en que ellos aparecerán, es una de las cualidades

importantísimas del deportista que practica atletismo; la velocidad determina el éxito no solo en el despegue de saltos, en la arrancada del lanzador o en la velocidad, sino que es imprescindible en los fondistas. Un alto nivel de velocidad le permite efectuar con más facilidad los movimientos menos rápidos, esto ,a su vez, facilita incremento de la duración del tiempo de trabajo y un final más efectivo.

La velocidad de los movimientos del deportista de atletismo, en primer lugar, la determina la correspondiente actividad nerviosa del encéfalo, que produce la tensión y relajación de los músculos, y que dirige y coordina los movimientos. Ello depende en gran medida del perfeccionamiento de la técnica deportiva, de la fuerza y la elasticidad de los músculos, de la movilidad de las articulaciones y en un trabajo prolongado de la resistencia del deportista.

Se encuentran opiniones que hacen pensar que la velocidad es una cualidad innata, lo que indica que resulta imposible, por ejemplo, hacerse corredor de distancias cortas si no se poseen de nacimiento, las condiciones necesarias correspondientes. Es indiscutible que las indicaciones naturales y el talento tienen un significado determinante, pero de todas formas, lo más importante es la educación, la enseñanza y el desarrollo en el proceso de un entrenamiento perspectivo y sistemático, el deporte puede en gran medida desarrollar la habilidad de la velocidad.

El desarrollo de la velocidad de los movimientos (sobre todo con ayuda de juegos), debe empezar a partir de 10-12 años. En este caso, a los 18-20 años se puede alcanzar un alto nivel de desarrollo de la velocidad de los movimientos. Esta puede, considerablemente, mejorarse por medio del desarrollo de la fuerza muscular, como es conocido, mientras menos sea la resistencia externa a los movimientos del atleta, esta será relativamente más rápida. Pero no se puede disminuir el peso de los implementos determinados por las reglas de las competencias, como tampoco es imposible disminuir el peso del atleta que se entrena sin prejuicios para su salud. Por esto se puede aumentar la fuerza del deportista. Una fuerza superior le permite vencer más fácilmente la resistencia interna y por consiguiente ejecutar el ejercicio más rápido.

Sí, se puede aumentar el nivel de velocidad de movimiento gracias a la fuerza de los músculos, ante todo por medio del incremento de las capacidades manifestando

grandes esfuerzos musculares. Sin esto no son posibles de vencer los éxitos en la carrera de velocidad, en la carrera con vallas, en los saltos y en los lanzamientos.

Ya se ha hablado sobre el desarrollo de la fuerza; ahora es necesario subrayar el importante significado que tiene la ejecución lo más rápido posible de la mayoría de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza.

En relación con esto, son muy saludables los ejercicios de saltos, incluyendo los saltos con sobrepeso. La velocidad de los movimientos se incrementa si relacionamos mejor las posibilidades elásticas de forma óptima con anterioridad del movimiento, se contrae con mayor fuerza y mayor explosividad.

Para mejorar la elasticidad de los músculos se recomienda ejecutar ejercicios especiales de extensión de los músculos relajados y tensos.

Con un mejoramiento de la elasticidad de los músculos se incrementa la movilidad de las articulaciones y disminuye la resistencia de los músculos antagonistas al movimiento con una gran amplitud, gracias a lo cual se puede efectuar el ejercicio más rápidamente.

La velocidad de los movimientos cíclicos y acíclicos, la capacidad de alcanzar la velocidad de aceleración en la carrera o en el movimiento, están determinados en gran medida por una técnica perfeccionada. Esto no se refiere solo a una estructura cinemática del movimiento, sino también a una estructura dinámica.

Al dominar la técnica de ejecución de los movimientos rapidez, sobre todo en la carrera de velocidad y en los impulsos, es importante aprender a relajar los músculos antagónicos que en ese momento no se encuentran sometidos a un trabajo activo, aprender a correr, saltar y lograr movilizar la mayor cantidad de fibras posibles, pero al mismo tiempo de forma relajada sin una excesiva tensión.

En el logro de esto desempeña un papel específico e importante la simplificación del hábito motor, para lo cual es necesario repetir muchas veces los ejercicios durante meses de ejercitación. Pero las repeticiones (por ejemplo la carrera de 100, 150 metros, por 10 -15 veces, 30 ó 60 impulsiones de balas, 30 y 40 lanzamientos de discos), debe ser de una intensidad de 8/10 a 9/10 a lo máximo para no crear tensiones musculares excesivas.

La velocidad de los movimientos se incrementa por medio de los ejercicios especiales, por la ejecución integral de la disciplina de atletismo elegida y otros ejercicios físicos. Por eso es necesario también utilizar ejercicios especiales para el desarrollo de la fuerza, en el mejoramiento de la elasticidad de los músculos y la movilidad de las articulaciones.

Los ejercicios especiales para el desarrollo de la velocidad constan de diferentes movimientos a la mayor velocidad posible. Además, es importante conocer que en los movimientos que no sean similares por su estructura motora, la velocidad adquirida no se transfiere a otros ejercicios.

En los movimientos similares por su coordinación, la cuestión se representa de otra forma. Así como por ejemplo, la cualidad de la velocidad adquirida en una carrera de velocidad se transfiere al movimiento de despegue en los saltos y las extensiones de las piernas en dos lanzamientos. He aquí por qué los ejercicios especiales más efectivos para el desarrollo de la cualidad de la velocidad de traslación, son los más similares posibles a los elementos en la disciplina de atletismo.

El medio fundamental de entrenamiento para el incremento de la velocidad de traslación es la reiterada repetición de ejercicios a velocidad máxima o cercana a las máximas es decir, con diferentes ejercicios y variantes (con arrancada, en línea recta, en curva etc.), en distancias más cortas y sentido de la carrera.

La capacidad de aumentar la velocidad de la carrera en un tiempo corto se adquiere por medio de entrenamientos, realizando de 5 a 10 saltos en el lugar, incluyendo los saltos con sobrecarga y saltos en el lugar con un gran sobrepeso (hasta el 100% del peso del cuerpo).

Son ampliamente utilizados en los entrenamientos: las carreras de 20 ó 30 metros con una arrancada baja, en condiciones normales, un grupo de hándicap con sobrepeso (inferior a los 4 kilogramos) con superación de resistencia (ascenso por la cima, terreno muy blando, etc.). Es necesario también realizar arrancadas de 20 o 30 metros en condiciones favorables (en un plano inclinado, contra zonas forzadas, etc.), sobre todo con los corredores que poseen una considerable fuerza muscular pero poca velocidad de movimiento.

Los corredores deben mejorar también la velocidad de reacción de la arrancada. Con este fin, las diferentes arrancadas señaladas con anterioridad en diferentes condiciones deberán ejecutarse a una señal, dada preferentemente por un disparo de una pistola de arrancada. Se utilizan además salidas con arrancada, (también por una señal pero solo 3 o 5 pasos rápidos).

Una particular atención debe ser dedicada al incremento de la frecuencia de los pasos, conservando la longitud óptima entre ellos. Las investigaciones demuestran que este incremento es posible en una medida no muy grande, y se logra con dificultad, (Na Feschenko). Sin embargo, si en los entrenamientos utilizamos más ampliamente los ejercicios especiales, entonces, se podrán lograr mejores resultados en la frecuencia de los pasos.

Muchos de estos ejercicios especiales son, ante todo, para el desarrollo de la fuerza explosiva de los músculos que adquieren los muslos durante la carrera.

Es necesaria cierta disminución de la altura de elevación del muslo en el momento final del despegue en los pasos de la carrera (Na Feschenko). Por último es necesario revisar en entrenamiento la carrera con una velocidad de $9/8 - 9/10$ del valor máximo, pero con el fin de ejecutar la mayor frecuencia posible de pasos efectuados lo más libremente posible. Esto se lleva a cabo en condiciones favorables, (en un plano inclinado con ayuda de alguna tensión debido a la disminución de la longitud entre los pasos, con música a tiempo con un corredor al lado), o en condiciones difíciles, (en acceso con una resistencia externa a vencer, etc.) se puede alcanzar con una gran frecuencia de pasos (disminuyendo un poco la longitud); si después del impulso, principalmente en un plano inclinado, se continúa la carrera de velocidad máxima situando las piernas en las señales hechas en la pista con anterioridad.

Los ejercicios que por sus características pertinentes responden a medios y a métodos variados para el desarrollo de la velocidad, se trabajan en correspondencia con las deficiencias individuales del grupo, por ejemplo, pueden seleccionar ejercicios específicos para pulir la técnica de la carrera, pues un individuo por sus características biológicas naturales se puede desplazar por el medio con una velocidad, pero si lo hace con técnica la velocidad será mayor, otra razón radica en torno a la movilidad de las articulaciones, movilidad de los procesos nerviosos, fuerza muscular para vencer la

resistencia externa, la frecuencia de los pasos y la longitud de los mismos, (N.G OSOLINA. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo). Todos estos elementos conllevan al desarrollo de la velocidad con la utilización de los ejercicios, conjugando con distintos objetos para educar dicha capacidad, (con aceleración, volante, nivelado, relevado, juego, competencia y repeticiones)

Pruebas orientadas para evaluar los rendimientos de los atletas de velocidad vallas de la EIDE Ormaní Arenado Llonc.

Rapidez: Se correrá 60 metros planos en una pista o lugar donde la superficie reúna las condiciones necesarias para ambos sexos y edades desde 14 hasta 15 años. Se utilizará un cronómetro decimal y un instrumento de percusión. A la señal; a sus marcas, la persona se colocará con las piernas delante sobre la línea de arrancada (significa que no es válida la arrancada baja), al darse la señal de arrancada, sin disminuir la velocidad, se pasará frente a la línea de meta donde se tomará con precisión el tiempo expresado en segundos y décimas de segundo de forma individual.

30m lanzados. Será ejecutada de uno en uno, con una distancia de 10m de impulso, se orienta a los atletas que deben correr 40m al máximo de su velocidad, a los 10m estará parado un entrenador o profesor, con su mano más hábil abierta a la altura del pecho, al interrumpir el plano vertical imaginario de los metros por la imagen del atleta que se desplaza a máximo de velocidad, el profesor accionará rápidamente su mano hacia abajo sin despegarla del pecho, esa será la señal para que el cronometrista accione el cronometro, echándolo andar hasta que el atleta pase sobre la línea de meta.

Triple salto .En el cajon de arena el atleta se colocará separado del borde y realizará tres brincos tratando de caer en el cajón lo más distante posible, se le mide el salto desde el despegue hasta la última huella que deje en la arena, esto lo realizará con ambas piernas.

Salto de Longitud sin carrera de impulso: Este se realizará en el cajón de arena bien arreglado o en un área donde la superficie donde caiga el atleta sea lo más suave posible para evitar una posible lesión del tobillo. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el atleta detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán aproximadamente extendidos arriba. El atleta realiza

el movimiento pendular abajo atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción, adelanta arriba los brazos empujando fuerte y simultáneamente con sus dos piernas la superficie donde se apoya, después se mide con una cinta métrica, marcándose desde la posición del despegue hasta la última huella dejada por el atleta en el piso, el resultado se anotará en metros y centímetros, se darán tres oportunidades y se seleccionará el mejor resultado.

Tes. de 40 seg. El atleta se coloca en la salida de los 400m, a la señal del profesor saldrá corriendo lo más rápido posible tratando de alcanzar la mayor distancia en los 40seg

Resistencia: En la pista que mide 400 metros se realizará la prueba de 1000 metros donde los atletas darán dos vueltas y media, al final se les tomará el tiempo con un cronómetro, esta se realizará para las edades 14 - 15 años de ambos sexos. Se procederá del mismo modo con la velocidad

Capítulo II. Análisis de los resultados

Introducción

Para el estudio preliminar de la investigación se llevó a cabo la implementación de varios métodos e instrumentos empíricos, tales como: la encuesta, la observación y el análisis documental con lo que se pretende reconocer criterios de los entrenadores deportivos acerca del objeto de estudio.

Se inicia con la caracterización de las orientaciones sobre la preparación física de la velocidad de traslación de los alumnos de atletismo de la EIDE Ormaní Arenado Llonch, del área de velocidad vallas, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de lo cual se diseñan y presentan los ejercicios físicos como propuesta, incluyéndose además la valoración, tanto teórica como práctica de los mismos.

En el presente capítulo se pretende mostrar tanto los resultados como el análisis de los mismos, así como las principales características del conjunto de ejercicios aplicados como alternativa de solución al problema planteado.

Desde hace varias décadas los especialistas de la ciencia del deporte especialmente los estudiosos de las didácticas del deporte y de la Educación Física han prestado especial interés a las capacidades físicas como vía fundamental en el mejoramiento de la función motora. En el caso especial del atletismo una de las capacidades condicionantes de su actividad, es la velocidad de traslación. En las carreras con vallas, ocupa un lugar destacado, ya que de esta depende en gran medida el logro de grandes resultados en competencias tanto nacionales como internacionales. Existen contradicciones acerca de cuáles deben ser los ejercicios que se utilicen para el desarrollo de la velocidad de traslación, además que se denotan Insuficiencias en la preparación de los velocistas, donde los factores fundamentales resultan de la frecuencia y la longitud del paso.

Caracterización de la muestra en estudio

Todos los alumnos que conforman la muestra en estudio poseen dos años de experiencia en el deporte, ya han participado en dos eventos nacionales de alto rendimiento y presentan buen dominio de la técnica de las carreras planas y con vallas.

Desde el punto de vista volitivo, prevalece en ellos la perseverancia como elemento positivo, así como el compañerismo y la independencia, se muestran obedientes, aún cuando presentan las características propias de las edades por donde transitan.

Desde el punto de vista morfofuncional, aparecen signos de incremento de la masa muscular acorde con las particularidades lógicas de la maduración biológica, lo cual les hace más vulnerables a incrementar la fuerza, lo cual no siempre influirá sobre la velocidad, puesto que los cambios estructurales que sufren pueden derivar en manifestaciones de torpeza motora.

El diagnóstico de la investigación

El empleo de la medición en el cuarto meso ciclo de preparación dentro de una macro estructura de entrenamiento deportivo, como parte de los instrumentos empíricos de la investigación, apoyado en la pruebas de rendimiento físico, dispuestas en el programa de entrenamiento deportivo para la categoría 14-15 años de velocidad vallas arrojó los siguientes resultados, acerca del estado o condición de los atletas de la EIDE, Ormani Arenado Llonch del Municipio Pinar del Río, que pueden apreciarse en la tabla 1y2

Tabal # 1. Resultados del primer test pedagógico realizado a los alumnos del área de velocidad vallas de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río. Sexo Femenino

Atletas	S L. s/imp (m)	Triple/ S. Izq (m)	Triple/ S. Der. (m)	30m./ volant (seg.)	60m./P(seg.)	40seg. (m)	1000m (seg.)
1	2,53	6,90	6,90	3.99	8,26	272	3,42
2	2,35	6,19	7,00	4.00	8,23	268	3,39
3	2,40	7,00	7,08	4.01	8,28	256	3,45
4	2,35	6,80	6,58	4.05	8,35	245	4.04
Media Aritmética	2,4075	6,7225	6,89	4,0125	8,28	268.25	3,57

En la tabla número uno las mediciones arrojaron como resultados significativos que existen dificultades en la resistencia y la velocidad, observándose un indudable déficit en el desarrollo de la velocidad de traslación, con una media de tiempo de 4.01 seg en los 30 metros volantes y 8,28 seg. en los 60 metros planos en el sexo femenino ,estos son tiempos evaluados de mal en la escala orientada en el subsistema de entrenamiento para esta categoría y evento, podemos señalar que de un total de cuatro atletas dos se encuentran dentro de los parámetros que exige la instancia superior para

estar evaluadas de bien, una, está evaluada de regular y la última fue evaluada de mal, por sus bajos resultados, esperamos que con la aplicación del conjunto de ejercicios estos resultados mejoren considerablemente.

Tabla # 2. Resultados del primer test pedagógico realizado a los alumnos del área de velocidad vallas de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río. Sexo Masculino

Atletas	S L. s/imp (m)	Triple/ S. Izq (m)	Triple/ S. Der. (m)	30m./ volant (seg.)	60m./P(seg.)	40seg . (m)	1000 m (seg.)
5	2,50	6,20	7,47	3,95	7,95	286	3,37
6	2,57	7,05	7,10	3,93	7,98	280	3,34
7	2,63	7,55	7,60	3,91	7,81	292	3,32
8	2,6	7,30	7,35	3,90	7,81	294	3,22
Media Aritmética	2,57	7.02	7,38	3,92	7.88	288	3,31

En la tabla número dos se muestran los resultados arrojados por las mediciones del primer momento en el sexo masculino, donde se observó un defisis en la velocidad ya que la media en los treinta volantes es de 3.92 lejos de los parámetros fijados por la instancia superior y 7.88 en los sesenta metros planos, en este sexo todos los atletas están evaluados de regular por la escala que rige la instancia superior para esta categoría y evento, de igual forma esperamos que con la aplicación del conjunto de ejercicios estos resultados mejoren considerablemente. Aunque otra de las capacidades que se muestra deficiente es la resistencia, no se considera necesario enfatizar en el desarrollo de la misma ya que no emerge como una dirección determinante del rendimiento para este evento atlético y por otra parte, debido a las características propias de esta y de las posibilidades del adolescente para enfrentar las pruebas de 1000m que propone el programa de preparación del deportista para el área de velocidad valla, según las teorías planteadas por Blázquez, D. y Zinti, F (1992), citados por Santana, E. (2004), no son recomendables por el alto contenido de aporte anaerobio láctico implicado en la realización del ejercicio que el niño con el afán de llegar más rápido demandará de su organismo, incapaz este de aclarar el lactato acumulado en poco tiempo y de tolerar altas concentraciones del mismo, por lo cual no son recomendables.

Análisis de los resultados de la consulta a los documentos

Con los resultados del análisis del contenido del programa de preparación del deportista para el área de velocidad y vallas se constató que en el mismo se plantean métodos y medios para el entrenamiento de la velocidad de traslación que más bien suelen ser efectivos pero no tienen en cuenta la disponibilidad material y las particularidades específicas de los atletas pinareños de las categorías 14 -15 años.

Otro de los aspectos significativos de dicho análisis es que los ejercicios son más bien tradicionales y poco variables, por lo que, para impulsar nuevos cambios adaptativos se tiende a actuar sobre el volumen y la intensidad más que sobre la complejidad de estos.

Análisis de la encuesta a los entrenadores de velocidad vallas de la EIDE Ormaní Arenado Llonch.

Se hace imprescindible en todo proceso investigativo serio, la utilización de múltiples herramientas que permitan una profunda verificación de los resultados. En tal sentido, se ofrece un análisis detallado de los datos obtenidos con la aplicación de una encuesta, diseñada con un cuestionario a base de preguntas fundamentales y complementarias, con el objetivo de conocer los criterios acerca de la situación actual del desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas categorías 14 – 15 años y los principales aspectos a tener en cuenta al seleccionar un conjunto de ejercicios para el desarrollo de esta en los alumnos de velocidad valla de la EIDE Ormaní Arenado Llonch de Pinar del Río.

En la tabla # 3 aparecen los datos sobre los resultados de la primera pregunta del cuestionario, donde, lo más significativo a destacar es que el 70% de los profesores (7) considera que los ejercicios empleados en sus clases son aceptados de manera parcial, cuestión esta que llama la atención ya que uno de los factores preponderantes para lograr el éxito en las clases de Entrenamiento Deportivo está en propiciar una buena motivación sobre las actividades que se realizan.

Tabla # 3. Resultados de la pregunta 1 del cuestionario.

Primera pregunta.						
Profesor encuestado	Completa	%	No	%	Parcial	%
10	3	30	0	0	7	70

En la tabla # 4 se reflejan los resultados de la segunda pregunta del cuestionario sobre los criterios que estos profesores tienen en cuanto a las orientaciones del programa de entrenamiento de esta categoría. En tal sentido la respuesta dada por ellos fue el 100% negativa, o sea que les resulta insuficiente para lograr un buen arsenal de posibilidades que les permita adecuar los ejercicios a aplicar en las clases de Entrenamiento Deportivo para el desarrollo de la velocidad de traslación, amén de las condiciones propias de la escuela (condiciones del terreno y medios auxiliares disponibles) y de los estudiantes (condiciones físicas individuales y antecedentes en las prácticas sistemáticas de los ejercicios), lo cual corrobora los planteamientos antes acotados sobre el análisis del contenido de dicho documento oficial, el cual tiene como propósito orientar el trabajo de los entrenadores, activistas y profesores comprometidos con el desarrollo del Atletismo en Cuba.

Es importante destacar en este sentido que esta respuesta corrobora la necesidad de implementar este estudio para proponer una alternativa de solución al problema antes planteado sobre el deficiente desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 -15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch..

Tabla # 4 Resultados de la pregunta 2 del cuestionario.

Profesor encuestado	Satisfecho	%	Insatisfecho	%
10	0	0	10	100

En la tabla # 5 se disponen los datos sobre la tercera pregunta del cuestionario, aquí lo más importante a destacar es que el 100% considera que la variabilidad sistemática en la utilización de los medios, constituye una condición indispensable para el desarrollo

de la capacidad motivo de estudio en esta investigación. En este sentido es importante señalar que existe correspondencia entre esta opinión, avalada por la experiencia práctica y las teorías que se han sistematizado en el capítulo anterior, lo cual evidencia una altísima validez científica. Una cuestión digna de señalar es que para asegurar los cambios adaptativos en el entrenamiento deportivo, la repetición y continuidad deben regir por un tiempo no muy prolongado el proceso de preparación, pero sobre todo con los atletas jóvenes, la versatilidad de la carga se convierte en un principio fundamental.

Tabla # 5 Resultados de la pregunta 3 del cuestionario.

Profesores encuestados	Ejercicios variados	%	Repetición del mismo ejercicios	%
10	10	100	0	0

En la tabla # 6 se muestran los datos obtenidos en la cuarta y última pregunta del cuestionario. Estos permiten un mayor esclarecimiento de hacia dónde se deben dirigir los pasos en función de una solución al problema planteado ya que el 70% de los encuestados refiere que sólo algunos de los medios con los que cuentan y las condiciones del terreno son adecuadas para el aprovechamiento de las clases de entrenamiento deportivo en el desarrollo de esta capacidad. Por tanto la alternativa que ha de emanar de este proceso ha de tener en cuenta este aspecto señalado por los profesores, procurando un nivel de aplicación y generalización acordes a las posibilidades de dicho de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Tabla # 6 Resultados de la pregunta 4del cuestionario.

Profesores encuestados	Apropiado	%	Parcialmente apropiado	%	Inapropiado	%
10	3	30	7	70	0	0

Presentación del conjunto de ejercicios específicos para el desarrollo de la velocidad de traslación

Luego de todo este proceso de análisis de las diferentes teorías y los datos arrojados por las distintas herramientas empíricas, nos disponemos a detallar cómo queda constituido el conjunto de ejercicios específicos para el desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 -15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch, en las clases de entrenamiento deportivo.

En la presente tesis se tuvo en cuenta que esta capacidad está íntimamente relacionada con el desarrollo de otras y con el dominio de la técnica para los desplazamientos, así como, con factores genéticos y momentos sensibles para su incremento.

Objetivo general y principios que sustentan el conjunto de ejercicios.

Objetivo:

Desarrollar las diferentes capacidades físicas como son la fuerza de piernas, coordinación, fuerza abdominal y la resistencia que permiten mejorar la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad vallas de la EIDE de Pinar del Río.

Principios en los que se sustenta el conjunto de ejercicios.

A la hora de concebir la aplicación del conjunto de ejercicios se tuvieron en cuenta los siguientes principios.

1. Principio del carácter participativo. Implica la participación activa de los atletas en el entrenamiento deportivo de manera que desarrollen de forma significativa y cooperada la velocidad de traslación de las carreras con vallas.

2- Principio de la sistematicidad: Posibilita que se aprovechen las oportunidades, las condiciones tipos en las diversas fases del proceso de entrenamiento deportivo para el desarrollo de la velocidad de traslación.

3- Principio de la objetividad: Facilita que realmente se utilicen aquellos ejercicios que contribuyan de manera directa al desarrollo de la velocidad de traslación en los atletas de la categoría 14-15 años.

4. Principio del carácter dinámico y procesal. Se trató que los ejercicios no se planificaran de forma rutinaria sino que se ajustaran a las características de los atletas en las diferentes situaciones en que se realizan los entrenamientos deportivos.

5- Principio del carácter individual y diferenciado. Los ejercicios desarrollados con los atletas responderán a las particularidades individuales de cada uno de ellos.

6-Principio del carácter desarrollador. Propició que los atletas logaran niveles superiores de desarrollo de la capacidad de velocidad de traslación en las carreras con vallas.

Caracterización del conjunto de ejercicios para el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas de velocidad valla de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Rio.

1. Carrera elevando muslos apoyando las manos en la pared aumentando progresivamente la elevación de estos.

Con el cuerpo ligeramente inclinado, las manos apoyadas en la pared, realizan elevación de los muslos procurando extender completamente las piernas en la acción del despegue. La amplitud de los movimientos irá creciendo paulatinamente.

2. Carrera elevando muslos con un considerable desplazamiento hacia delante desde un ritmo medio que progresa a cada paso.

Se trazan dos líneas, una de salida y otra de llegada, a una distancia 10 a 30 metros y se dispondrá de una marca intermedia transversal. El alumno sale elevando los muslos a un ritmo medio, al llegar a la marca lo hará de forma más rápida,

3. Carreras entre obstáculos (Aros, Cintas, Vallitas a muy baja altura, Palitos de unos 50 a 80 centímetros). Para determinar las distancias a que debe colocarse los obstáculos se debe medir la longitud de paso promedio, la cual se considerara como el 100% de las posibilidades, a partir de lo cual se disponen, desde el 80 al 110%, lo que implicará exigencias de influencia múltiple en la coordinación, la longitud y la frecuencia de los pasos.

4. Carrera con aceleraciones hacia atrás.

En este ejercicio se le presta atención a la flexión de las piernas durante el desplazamiento, así como a la frecuencia de los pasos más que a la longitud.

-
5. Carrera por sobre una línea recta o en curva a diferentes velocidades constantes, prestando especial atención a la eficiencia técnica.

En este caso se debe plantear velocidades entre el 80 y el 95% de las posibilidades máximas, procurando que la eficiencia técnica sea predominante en el ejercicio.

6. En la línea recta o curva trazada de 20 a 30 metros se dispondrán marcas para que el alumno al pasar por ellas cambie la velocidad de traslación.

El ejercicio además de las marcas visuales podrá reforzarse con estímulos auditivos, ya bien sea con las palmas, instrumentos de percusión o un silbato, para establecer el modo y hasta donde se incrementará la velocidad del trabajo.

7. Carrera elevando muslos alternando pasos cortos con los largos a velocidades desde medias hasta altas, sin alcanzar el máximo.

Se pueden colocar marcas intermedias múltiples para indicar los cambios de longitud de los pasos.

8. Carreras a la distancia de 30-40 metros con aceleración hasta llegar al máximo de velocidad y desaceleración paulatina, procurando en cada caso mantener un estado de relajación y fluidez en los movimientos.

No es recomendable situar marcas de control para respetar la velocidad de aceleración individual y poder mantener la atención en la relajación y fluidez de los movimientos más que en la velocidad alcanzada.

9. Carrera a la distancia de 40 o 50 metros colocando marcas en el terreno donde el atleta tratará de pisar las marcas a una alta velocidad.

Las marcas pueden hacerse con tizas o con cintas y en caso que el trabajo se realice en la pista de arcilla auxiliándose de cal o rayando el terreno es posible lograr la realización del ejercicio.

10. Carreras donde se coloque un atleta más adelantado que el otro, tratando que el de atrás le alcance al que está delante (método del líder)

Preferiblemente el alumno que va delante es el menos aventajado, al que se pondrá con distancia de adelanto,, que estará determinada por la diferencia con respecto al tiempo del seguidor.

11. Carreras disminuyendo la posición del centro de gravedad, manteniendo el tronco erguido.

Como este ejercicio demanda de gran acopio de fuerza, se hace imprescindible procurar que las fases de despegue se realicen con las puntas de los pies , mirando bien al frente, de modo que las partes blandas de las articulaciones de las rodillas no sufran lesiones.

12. Carrera bajando y subiendo la posición del centro de gravedad.

En este ejercicio la velocidad debe mantenerse de la manera más uniforme posible, aún cuando la posición del centro de gravedad imponga la disminución o aumento de esta.

13. Carrera exagerando un paso

Se asemeja al ejercicio de paso salto, con la diferencia en este caso de no existir una fase de vuelo prolongada y una extensión exagerada de la pierna que realiza el despegue.

14. Realizar carreras de 40 - 60 metros remolcando un neumático de motocicleta sujeta por una cuerda de la cintura (Carrera con arrastre)

Es importante procurar que el neumático no tenga un peso excesivo para los atletas (por lo general con 4 a 6 Kg ya es suficiente para lograr el efecto deseado y no provocar lesiones por sobrecargas)

15. Carreras en el terreno realizando diferentes cambios de dirección y cambios de ritmo.

En este ejercicio debe prestarse una exquisita atención a los procedimientos organizativos que se apliquen, de modo que los atletas no tengan ocasión de impactar entre ellos.

16. Juego al tocado corriendo de espaldas.

En este ejercicio es importante que se procure un espacio reducido a la hora de realizarlo, de modo que no se corra el riesgo de actuar sobre la resistencia a la velocidad.

17. Carrera a pasos gigantes.

Este ejercicio se realizara procurando mantener los elementos estructurales de la carrera diferenciándolo del salto alterno.

18. Saltos alternos a una distancia de 20 m y después correr 20m al máximo de velocidad posible.

Los alumnos se formarán en hileras detrás de una línea de salida. El primero de ellos, saldrá realizando saltos alternos lo más rápido posible hasta llegar a una marca situada a 20m y después pasaran a carrera los 20m finales El regreso se hará caminando por fuera para colocarse al final de la formación

19. Carrera combinando el paso corto relajado, elevando muslos, alterno y progresiva.

Para la realización de este ejercicio se pueden colocar marcas para indicar los momentos de cambios.

20. Colocar 6-8 marcas en la pista a 5-6 m entre ellas, de la forma siguiente:

| | | | | | | |
|

Ejecutar entonces carreras pasando por encima de las marcas y tratando de dar la misma cantidad de pasos en la distancia entre las marcas, máximo de velocidad.,

19- Coloque 1 hileras 4-6 obstáculos pequeños, ordenados de la forma siguiente: | |
12.00 m | 6.50 m | | | | | 12.00 m |

Ponga a los atletas a ejecutar carreras a tiempo medio por el lado de los obstáculos.

Déle la tarea de pasar los 3 primeros obstáculos por el lado, con 3 pasos entre obstáculos y paulatinamente permítales pasar los 6 obstáculos.

Que repitan la tarea, pero que inviertan las piernas. La que era de ataque ahora es de abducción.

Repita todo, pero por el centro de los obstáculos.

20--Coloque 2 hileras de 4-6 obstáculos, ordenadas de la forma siguiente:

| 15.00 m | 7.50 m | | | | | 12.00 m |
| 15.00 m | 7.00 m | | | | | 12.00 m |

Metodología a seguir: Proceda de la siguiente forma: que el atleta escoja la hilera que le sea más cómoda para realizar el ejercicio a la máxima velocidad y con la mejor técnica posible.

Análisis de los resultados de las mediciones en distintos momentos de la aplicación del conjunto de ejercicios.

Para la valoración de la factibilidad de la aplicación práctica del conjunto de ejercicios específicos para el desarrollo de la velocidad de traslación se aplicaron mediciones en dos momentos posteriores a su introducción dentro del proceso de entrenamiento, lo cual posibilitó realizar comparaciones y análisis en base a los datos obtenidos de forma empírica.

Tabla: # 7 Segundo Test Pedagógico Femenina.

Nombres de los atletas	S L. s/imp	Triple/S.lzq	Triple/S.Der.	30m/volant	60m/P	40seg.	1000m.
1-	2.65	7.10	7,14	3,91	8,23	278	3,39
2-	2.40	6.30	7,15	3,75	8,25	270	3,29
3-	2.45	7.10	7,17	3,85	8,24	265	3,32
4-	2.40	6.95	7,08	3,93	8,27	255	3,40
Media aritmética	2.47	7.11	7,13	3,86	8,24	267	3,35

En la tabla # 7 aparecen los datos referentes a las mediciones hechas en el segundo momentos dentro de la preparación, sobre lo cual se realizó la valoración sobre la evolución de la velocidad de traslación en el sexo femenino, una vez aplicado el conjunto de ejercicios para el mejoramiento de esta capacidad motriz condicional, observándose que de una media de 4.01 que se tenía en la primera muestra en 30 m/v se bajo a 3.86, lo que nos da la medida de la efectivas del trabajo realizado, además en los 60 mts planos de una media de 8.28 que se tenía en la primera muestra se bajó a 8.24 lo que nos demuestra que el conjunto de ejercicios aplicado está surtiendo efectos positivos en la preparación de los deportistas del área de velocidad vallas de la EIDE. En el resto de las capacidades evaluadas, aunque no son objeto de nuestro trabajo, también se han tenido progresos, como son el salto de longitud, triple salto con ambas piernas, 40 segundos, y la resistencia. Podemos observar que los atletas se

encuentran dentro de los niveles idóneos propuestos en el subsistema del alto rendimiento.

Tabla # 8 Segundo test Pedagógico Masculino.

Atletas	S L. s/imp	Triple/ S.lzq	Triple/ S.Der.	30m/ volant	60m/P	40seg.	1000m.
5-	2,58	7,05	7,49	3,68	7,90	289	3,22
6-	2,60	7,30	7,35	3,70	7,86	283	3,26
7-	2,65	7,60	7,65	3,68	7,65	294	3,21
8-	2,79	7,50	7,50	3,71	7,74	295	3,18
Media armónica	2,65	7.36	7.49	3.69	7.78	290	3.21

En la tabla # 8 aparecen los datos referentes a las mediciones hechas en el segundo momentos dentro de la preparación, sobre las cuales se realizó la valoración de la evolución de la velocidad de traslación en el sexo masculino una vez aplicado el conjunto de ejercicios para el mejoramiento de esta capacidad motriz condicional, observándose que de una media de 3.92 que se tenía en la primera muestra en 30 m/v se bajó a 3,69 lo que nos da la medida de la efectividad del trabajo realizado, además en los 60 mts planos de una media de 7.88 que se tenía en la primera muestra se bajó a 7.78 lo que nos demuestra que el conjunto de ejercicios aplicado surte efectos positivos en la preparación de los deportistas del área de velocidad vallas de la EIDE, el resto de las capacidades evaluadas como son el salto de longitud sin carrera de impulso, el triple salto con ambas piernas, el cuarenta segundo y la prueba de mil metros se encuentran dentro de los parámetros que se evalúan en el subsistema para el alto rendimiento en estas categorías.

Tabla: #9 Tercer test Pedagógico Femenino.

Nombres de los atletas	S L. s/imp	Triple/S.lzq	Triple/S.Der.	30m/volant	60m/P	40seg.	1000m.
1-	2,48	7,10	7,19	3,87	7,87	283	3,35
2-	2,45	6,45	7,20	3,75	7,90	280	3,26
3-	2,50	7,15	7,22	3,82	7.93	278	3,28
4-	2,45	6,95	7,22	3,89	8,02	265	3,38
Media aritmética	2,47	6,91	7,20	3,83	7,93	276	3.29

En la tabla # 9 se analiza el último test pedagógico femenino donde se observa que en la capacidad velocidad todas las estudiantes se ubican dentro de los niveles idóneos con una media de 3.83 seg en los 30 metros volantes y 7.93 seg en los 60 mts planos evaluados por las tablas del subsistema del alto rendimiento para estas categorías y eventos por lo que se puede decir que existen avances significativos en el desarrollo de esta capacidad. En cuanto a las demás capacidades podemos plantear que estas han tenido un desarrollo sustancial aunque no han sido objeto de nuestra investigación.

Todos estos buenos resultados en los diferentes momentos de la aplicación del conjunto de ejercicios nos dio como resultado que de un total de cuatro atletas posibles a participar en los juegos escolares participaron tres para un 75 % de participación y de ellas, las tres fueron finalistas en sus respectivos eventos y aportaron la cantidad de puntos necesarios para que nuestro deporte alcanzara el quinto lugar por provincias en los Juegos Escolares celebrados en Santiago de Cuba.

Tabla: #10 Tercer test Pedagógico masculino

Atletas	S L. s/imp	Triple/ S.lzq	Triple/ S.Der.	30m/ volant	60m/P	40seg.	1000m.
5-	2,65	7,10	7,52	3,45	7,70	291	3,18
6-	2,70	7.35	7,40	3,52	7.62	287	3,19
7-	2,74	7,64	7,70	3,43	7.43	300	3,16
8-	2,83	7.56	7,56	3,40	7.35	310	3,10
Media armónica	2,73	7.41	7,54	3,45	7,52	297	3.15

En la tabla # 10 se analiza el último test pedagógico masculino donde se observa que en la capacidad velocidad todos los atletas se ubican dentro de los niveles idóneos con una media de 3.45 seg en los 30 metros volantes y 7.54 seg en los 60 mts planos evaluados por las tablas del subsistema del alto rendimiento para estas categorías y eventos por lo que se puede decir que existen avances significativos en el desarrollo de esta capacidad. En cuanto a las demas capacidades podemos plantear que estas han tenido un desarrollo sustancial aunque no han sido objeto de nuestra investigación.

Todos estos buenos resultados en los diferentes momentos de la aplicación del conjunto de ejercicios nos dio como resultado que de un total de cuatro atletas posibles a participar en los juegos escolares , participaron tres , para un 75 % de participación y de ellos, los tres, fueron finalistas en sus respectivos eventos dando la cantidad de puntos necesarios para que nuestro deporte alcanzara el quinto lugar por provincias en los Juegos Escolares celebrados en Santiago de Cuba.

Conclusiones

Después de realizar el análisis investigativo arribamos a las siguientes conclusiones:

1. El estudio de los antecedentes teóricos –metodológicos realizado durante esta investigación demostró que el desarrollo de la velocidad de traslación comprende un conjunto de factores que pueden ser, hasta cierto punto, modificables desde la actividad física, pero sólo a través de una planificación bien estructurada y rica en variedad de ejercicios.
2. Las mediciones realizadas durante la fase de diagnóstico de este proceso investigativo, permitieron constatar que existen insuficiencias en el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas de las carreras con vallas, derivado este fenómeno de la escasa variabilidad de los ejercicios que se emplean para su desarrollo en los entrenamientos de los atletas de esa disciplina en la categoría 14 -15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch.
3. El conjunto de ejercicios aplicados tiene en cuenta las condiciones materiales disponibles y las características de los atletas para los que van dirigidos, en la categoría 14 -15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch, considerando los presupuestos teóricos sobre el desarrollo de la velocidad de traslación.
4. La aplicación del conjunto de ejercicios como vía para el desarrollo de la velocidad de traslación de los atletas de las carreras con vallas, es pertinente para el tratamiento de esta problemática, desde el proceso de entrenamiento deportivo según los resultados de las mediciones posteriores a su introducción dentro del proceso.

Recomendaciones

Después de haber realizado las conclusiones de este trabajo investigativo emitimos las siguientes recomendaciones:

1. Continuar profundizando en la investigación en cuanto a la búsqueda de otros ejercicios más completos para engrosar cada vez más, la cantidad de medios para el desarrollo de la capacidad velocidad de traslación.
2. Buscar otras alternativas para dinamizar mejor el empleo de estos ejercicios y lograr con ellos la motivación por parte de los estudiantes en la ejecución y práctica de la actividad.
3. Generalizar estos resultados hacia otras edades y tipos de enseñanza.

Bibliografía

1. Acosta Ceballo, A. (1996) Estudio sobre la influencia que tiene la fuerza en el desarrollo de las capacidades. Trabajo de Diploma .Pinar del Río y ISCF “Nancy Uranga Roma goza”.
2. Calderón CSC, C. (1990) Principio Metodológico de la Educación Física. Pinar del Río e ISCF “Nancy Uranga Roma goza”.
3. Deporte, Habilidades, Métodos para el desarrollo de las habilidades del deportista.
4. Eutafek , B. (1987) Acerca de la Naturaleza de la Capacidad Física .La Habana , Editorial ISCF “Manuel Fajardo”
5. Escuela Intencional de Entrenamiento Deportivo y deporte .Gimnasia básica.2002. Apuntes para la asignatura .Cuba .Editorial Gente Nueva.
6. González, A. (1990) Capacidad Física, Velocidad, Trabajo de Diploma. Pinar del Río e ISCF “Nancy Uranga Romagosa”.
7. Osolin, N. (1989) Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
8. Pastor, L. (1994) Capacidad motriz (Condicionales y Coordinativas). Pinar del Río .Editorial ISCF “Nancy Uranga Romagosa”.
9. Rodríguez, M(1990) Atención a Diferencias Individuales en la Clase de Entrenamiento Deportivo. Pinar del Río .Editorial ISCF “Nancy Uranga Romagosa”
10. Romero, E. (1979) Carrera .Fundamentos y Técnicas. La Habana. Editorial ISCF “Nancy Uranga Romagosa”.
11. Pérez Sosa, P y Col (2001) Programa de Orientación Metodológica de Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Deporte.

-
12. Radien Candelario, J (2002). La eficiencia de los resultados de las pruebas de eficiencia física de los alumnos de séptimo grado ESBU "Julio A Mella". Trabajo de Diploma .Pinar del Río y ISCF "Nancy Uranga Romagoza".
 13. Colectivo de autores, bajo la dirección del Instituto Central de Ciencia Pedagógicas. (1984). Pedagogía.
 14. Jorge de Hegedüs (Arg.) Entrenamiento Deportivo y Deportes. Buenos Aires. Abril 1997.









Anexos

Anexo No. 1.

Guía de observación:

Durante la observación llevada a cabo en las clases de entrenamiento donde se trabajó la velocidad de traslación pretendemos

Objetivos de la Guía de Observación.

-  Observar bien si el área donde se trabaja en las clases de velocidad, reúne las mismas condiciones que el área donde se efectúan los Tes. pedagógicos
-  Observar la utilización de métodos para el tratamiento de la velocidad.
-  Observar el nivel de motivación que despierta en los alumnos los medios utilizados para el trabajo de esta capacidad.
-  Observar la utilización de instrumentos idóneos para el control sistemático y adecuado de los resultados.
-  Observar si se analiza con los alumnos la marcha de la evaluación o no.
-  Observar la variabilidad en la utilización de los medios, de manera tal que conlleve a la entrega y a la participación que tributan al desarrollo.
-  Observar la motivación que se manifiesta en los alumnos durante el trabajo de la capacidad.
-  Observar cómo se manifiesta el trabajo diferenciado durante el tratamiento de la velocidad en las clases.

Anexo No. 2.

Encuesta aplicada a los Entrenadores de vallas del municipio de pinar del río.

Estimados profesores por la importancia que reviste su criterio para esta investigación es que se necesita su más sincera participación para conocer sus criterios acerca de los principales aspectos a tener en cuenta al seleccionar un Aplicación de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la velocidad de traslación de los alumnos de velocidad valla de la categoría 14 - 15 años de la EIDE Ormani Arenado Llonch del municipio Pinar del Río.

1. ¿Los ejercicios (medios) que utilizas para el desarrollo de la velocidad de traslación en tus alumnos son aceptados por ellos?

Si: _____ No: _____ Algunos: _____

2. ¿Consideras suficientes los ejercicios que te proporcionan las orientaciones metodológicas para el desarrollo de la velocidad de traslación?

Si _____ No: _____ Algunos: _____

3. ¿Qué condiciones consideras fundamentales deben caracterizar a los ejercicios para lograr la efectividad de los planes de preparación para el desarrollo de la velocidad de traslación?

Repetir ejercicios conocidos: _____ Realizar variaciones sistemáticas de la complejidad: _____ Modificar los componentes volumen e intensidad: _____

4. ¿Cómo valora las condiciones del terreno y los medios auxiliares de los que dispones para el desarrollo de la capacidad velocidad de traslación durante el proceso de entrenamiento de los atletas de velocidad vallas?

Apropiados: _____ Parcialmente apropiados: _____ Inapropiados: _____

Anexo # 3

Tabal # 1. Resultados del primer test pedagógico realizado a los alumnos del área de velocidad vallas de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río. Sexo Femenino

Atletas	S L. s/imp (m)	Triple/ S. Izq (m)	Triple/ S. Der. (m)	30m./ volant (seg.)	60m./P(seg.)	40seg. (m)	1000m (seg.)
1	2,53	6,90	6,90	3.99	8,26	272	3,42
2	2,35	6,19	7,00	4.00	8,23	268	3,39
3	2,40	7,00	7,08	4.01	8,28	256	3,45
4	2,35	6,80	6,58	4.05	8,35	245	4.04
Media Aritmética	2,4075	6,7225	6,89	4,0125	8,28	268.25	3,57

Anexo: 4

Tabal # 2. Resultados del primer test pedagógico realizado a los alumnos del área de velocidad vallas de la EIDE Ormani Arenado Llonch de Pinar del Río. Sexo Masculino.

Atletas	S L. s/imp (m)	Triple/ S. Izq (m)	Triple/ S. Der. (m)	30m./ volant (seg.)	60m./P(seg.)	40seg . (m)	1000 m (seg.)
5	2,50	6,20	7,47	3,95	7,95	286	3,37
6	2,57	7,05	7,10	3,93	7,98	280	3,34
7	2,63	7,55	7,60	3,91	7,81	292	3,32
8	2,6	7,30	7,35	3,90	7,81	294	3,22
Media Aritmética	2,57	7.02	7,38	3,92	7.88	288	3,31

Anexo:# 5

Tabla: # 7 Segundo Test Pedagógico Feminina.

Nombres de los atletas	S L. s/imp	Triple/S.Izq	Triple/S.Der.	30m/volant	60m/P	40seg.	1000m.
1-	2.65	7.10	7,14	3,91	8,23	278	3,39
2-	2.40	6.30	7,15	3,75	8,25	270	3,29
3-	2.45	7.10	7,17	3,85	8,24	265	3,32
4-	2.40	6.95	7,08	3,93	8,27	255	3,40
Media	2.47	7.11	7,13	3,86	8,24	267	3,35

aritmética							
------------	--	--	--	--	--	--	--

Anexo: # 6

Tabla # 8 Segundo test Pedagógico Masculino.

Atletas	S L. s/imp	Triple/ S.lzq	Triple/ S.Der.	30m/ volant	60m/P	40seg.	1000m.
5-	2,58	7,05	7,49	3,68	7,90	289	3,22
6-	2,60	7,30	7,35	3,70	7,86	283	3,26
7-	2,65	7,60	7,65	3,68	7,65	294	3,21
8-	2,79	7,50	7,50	3,71	7,74	295	3,18
Media armónica	2,65	7.36	7.49	3.69	7.78	290	3.21

Anexo: # 7

Tabla: #9 Tercer test Pedagógico Femenino.

Nombres de los atletas	S L. s/imp	Triple/S.lzq	Triple/S.Der.	30m/volant	60m/P	40seg.	1000m.
1-	2,48	7,10	7,19	3,87	7,87	283	3,35
2-	2,45	6,45	7,20	3,75	7,90	280	3,26
3-	2,50	7,15	7,22	3,82	7,93	278	3,28
4-	2,45	6,95	7,22	3,89	8,02	265	3,38
Media aritmética	2,47	6,91	7,20	3,83	7,93	276	3.29

Anexo: # 8

Tabla: #10 Tercer test Pedagógico masculino

Atletas	S L. s/imp	Triple/ S.lzq	Triple/ S.Der.	30m/ volant	60m/P	40seg.	1000m.
5-	2,65	7,10	7,52	3,45	7,70	291	3,18
6-	2,70	7.35	7,40	3,52	7.62	287	3,19
7-	2,74	7,64	7,70	3,43	7.43	300	3,16
8-	2,83	7.56	7,56	3,40	7.35	310	3,10
Media armónica	2,73	7.41	7,54	3,45	7,52	297	3.15

Opinión del Tutor.

El trabajo presentado por el diplomante Gonzalo Cruz Contreras titulado: "*Aplicación de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la rapidez de traslación en los atletas de velocidad valla de la categoría 14 - 15 años de la EIDE Ormaní Arenado Yonch del municipio Pinar del Río*", para optar por el título de Especialista de Post grado en Atletismo para el alto Rendimiento, mantiene una amplia correspondencia entre el contenido del mismo y el tema seleccionado, se puede apreciar además, actualidad científica, calidad técnica y originalidad, así como posibilidades de aplicación práctica por parte de los interesados en ello, lo cual nos hará sentir más satisfechos por el empeño y esfuerzo realizado.

En todo momento se pudo apreciar el grado de independencia y las habilidades investigativas demostradas por el diplomante, dándole cumplimiento al cronograma para la investigación.

La presentación de este trabajo, la limpieza, así como la ortografía y la calidad en la confección de las tablas nos reflejan la dedicación y esmero del diplomante.

Por todo lo antes dicho solicito a este tribunal una alta calificación para la misma.

Atentamente

MSc. Ernesto Santana García.

Firmas acreditativas

Presidente del tribunal

Firma

Secretario del Tribunal

Firma

Vocal del tribunal

Firma

Oponente

Firma

Tutor

Firma

Autor

Firma

Calificación

Firma